magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 11. 2014 | beda

Zdravým životním stylem proti diabetu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdravym-zivotnim-stylem-proti-diabetu__s10012x8699.html

Epidemie jednadvacátého století - tak se někdy hovoří o cukrovce neboli diabetu. Nejde přitom bohužel o nadsázku - už nyní se s diabetem v České republice léčí přes 800 tisíc lidí. Větu „Máte cukrovku“ každý rok slyší z úst lékaře kolem 16 tisíc nových pacientů. V Praze se s touto nemocí léčilo na konci roku 2013 celkem 103 620 pacientů – z toho 52 733 žen a 50 887 mužů, přičemž téměř vždy se jedná o diabetes 2. typu. Na inzulinu bylo závislých 26 601 nemocných diabetem. Málo pohybu, nepravidelné jídlo, nadměrný stres – to vše jsou hlavní faktory ovlivňující masivní nárůst tohoto onemocnění.

V pátek 14. 11. proběhl Světový den diabetu. Toto datum nebylo zvoleno náhodou, odkazuje na den narození Fredericka Bantinga, který spolu s Charlesem Bestem stál u **objevu inzulinu**. Letošní Světový den diabetu navíc odstartoval **tříletou kampaň mezinárodní organizace IDF** (International Diabetes Federation) zaměřenou na **spojení zdravého života a diabetu. Stěžejní je zejména téma zdravé stravy a její důležitost jak při prevenci diabetu 2. typu, tak při efektivním zvládání diabetu, umožňujícím vyhnout se komplikacím.**

Mezi jednu z příčin vzniku diabetu 2. typu patří beze sporu nevhodná životospráva. Není to pouze o špatných návycích spojených se stravováním, ale celkově o nedodržování životosprávy - přílišné stresové zátěži, nepravidelném stravování nevhodnými potravinami, nedostatku pohybu, potažmo relaxace.

Tipy pro správnou životosprávu

Zdravě jezte

- Zkuste přemýšlet nad tím, jaké potraviny jsou pro vás vhodné a jestli neděláte ve stravování chyby.
- Jezte pestrou stravu s dostatkem zeleniny a bez nadbytku živočišných tuků a soli. Pestrá strava obsahující hodně zeleniny a přiměřené množství ovoce dodá tělu vyvážené množství všech hlavních minerálních látek, stopových prvků i vitamínů. Tak lze např. posílit obranyschopnost těla vůči různým onemocněním.
- Jezte pravidelně menší porce, volte jídla s menším obsahem energie (netučná a nepříliš sladká), omezte mlsání (jak sladké, tak slané).

Dodržujte pitný režim

- Denní příjem tekutin by se měl pohybovat mezi 1,5 a 2,5 litry. V horku nebo při velké námaze může být potřeba tekutin mnohem vyšší.

Dopřejte svému tělu dostatek pohybu

- Pravidelně sportujte a hýbejte se. Aby mohl mít pohyb příznivý dopad, je

potřeba, aby byl dost intenzívní. Doporučuje se nejméně třikrát týdně po dobu 30 -45 minut, během nichž se měl člověk potit a být zadýchaný.

- Pokud sportujete velmi málo nebo vůbec, bylo by opatrnější začínat postupně. Lepší je se zpočátku nějaké aktivitě věnovat 1-2krát denně po dobu 10-15 minut a pomalu dobu i intenzitu prodlužovat. Vhodné jsou pro začátek rychlé procházky postupně až do rychlosti 6-7 km/h, jízda na kole (rychlostí podle terénu a typu kola), chůze do kopce nebo do schodů, jízda na běžkách či bruslích, později třeba plavání, běh střídaný s chůzí a spousta dalších sportů.

Vyvarujte se kouření a omezte pití alkoholu

- Pokud kouříte, má smysl přestat v každém věku! Nebezpečné je i pasívní kouření, tedy přítomnost v zakouřeném prostoru.

Zdravý životní styl znamená být psychicky v pohodě

- Dostatečně dlouho a klidně spěte.
- Vyvarujte se stresu. Vlivem stresu se naše tělo dostává do zcela jiné polohy, než když jsme dobře naladěni, a díky tomu nám rychleji stárne či jednodušeji onemocní.

Léčba diabetu

V dějinách medicíny zřejmě nenajdeme jasnější přelomový bod, od kterého se změnil osud milionů pacientů, než je 14. leden 1922. Leonard Thompson se tenkrát stal prvním člověkem, který dostal inzulin. Tehdy čtrnáctiletý chlapec byl v tu chvíli již v diabetickém kómatu a lékaři jeho stavu jen bezmocně přihlíželi. Díky léčbě inzulinem žil dalších třináct let. Bez léku by to bylo maximálně několik hodin, možná dní. U objevu život zachraňujícího inzulinu stáli Charles Best a Frederick Banting, a právě na datum narození druhého z nich - **14. listopadu** - se slaví **Světový den diabetu**. Už v roce 1923 byli takto léčeni i čeští pacienti.

To, že inzulin zachraňuje životy, od té doby platí až dodnes. **Za necelé století ale došlo v této oblasti medicíny k obrovskému vývoji.** Nejprve byl inzulin extrahován ze psí slinivky, ještě dlouhé roky byly jeho hlavním zdrojem slinivky jatečních zvířat. Proto se mu také říkalo zvířecí inzulin. Efekt této látky se zpočátku lišil lahvičku od lahvičky podle toho, jak se jej zrovna podařilo vyčistit. Imunitní systém na něj často reagoval tvorbou protilátek. Dalším stupněm už byl inzulin humánní (tedy lidský), kdy se do buňky bakterie či kvasinky dodala genetická informace o struktuře inzulinu. Na základě této informace byla buňka schopna posléze inzulin vyrobit. Ani tento inzulin ale nebyl úplně ideální. Zatím poslední krok na této cestě představují tzv.

inzulinová analoga - to už jsou biosynteticky připravené napodobeniny inzulinu, kdy je změnou jeho původní struktury dosaženo dalších pozitivních vlastností.

Zdroje: www.lecacukrovky.cz, www.dendiabetu.cz

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz